

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Карточка №1

Цель:

научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе - постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8- 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрию указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки “м-м-м”, одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрию и протяжно тянуть “г-м-м-м”, на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрию.
5. Энергично произносить “п- б”. Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить “т- д”. Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить “к – г”, “н – г”. Укрепляются мышцы полости глотки. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно – легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

Карточка №2

”Покорители космоса”

Дети сидят “по-турецки”, расслабляются, готовятся к полету.

“Полет на Луну” – на выдохе дети тянут звук “а”, медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.

“Полет на Солнце” – также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

“Полет к инопланетянам” – на выдохе дети произносят звук “а”, который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости.

На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс “грязной” энергии.

Карточка №3

“Гудок парохода”

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1 – 2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” /выдох удлинен/. Упражнение учит дышать в темпе 3 – 6. Выдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

Карточка №4

“Полет самолета”

Дети – самолеты “летают” со звуком “у”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

Карточка №5

“Упрямый ослик”

Педагог выбирает из детей “осликов” и “погонщиков”. “Ослики” весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. “Погонщики” уговаривают “осликов”, но те начинают кричать “и-а”. Что же ты хочешь, мой милый “И –а”?

Сена, лепешек иль молока?

“Ослик” прекращает кричать, получив желаемое.

Дети меняются местами.

Карточка №6
“Плакса”

Ребенок плачет со звуком “ы”.

Что ты плачешь “ы” да “ы”?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

“Плакса” перестает плакать, все дети пляшут. Звук “ы” снимает усталость головного мозга.